



ESF tävlingsläger 2022

6-9.6.2022 Regionalseglare

6-8.6 Rankingseglare

ESF tävlingsläger går av stapeln första veckan under sommarlovet,

Regional- och Rankingseglare är välkomna med på lägret som förverkligas som övernattningsläger!

Under det tre-fyra dagar långa lägret samlas seglare från olika träningsgrupper till läger ute på Paven. Lägret börjar på måndag kl. 9 med morgonlänk/spel i Amiralshamnen varefter vi förflyttar oss ut till Paven. Vi tränar två gånger per dag med lunchpaus i mellan. Under kvällarna ordnas lätt program och samvaro främst på Harrys. Se det preliminära programmet nedan.

Priset för lägret är 220€ för Regionalseglare och 165€ för Rankingseglare (lunch + mellanmål äts i restaurangen medan morgonmål, middag och kvällsmål tillreds tillsammans, främst på Harrys). OBS! Anmälningen är bindande och betalning sker i samband med lägeranmälan! Vi beställer mat i restaurangen enligt de specialdieter som meddelas i samband med anmälan. Är det något annat viktigt som tränarna bör veta om seglarna ber vi er meddela om detta före lägrets början.

Med på lägret behöver du

- Egen båt (eller "ESF-nimikkobåt")
- Springkläder/träningskläder + ordentliga länkare
- Seglingskläder enligt väder och vind
- Byteskläder/bytesskor (flera omgångar)
- Solskydd (solsalva, solglasögon, något att ha på huvudet mm)
- Vattenflaska med lina (som går att fästa i båten)
- Simkläder + handduk
- Startklocka
- Regelbok (gåt tex att ladda ner på sin telefon)
- Underlakan, påslakan och dynvar eller sovsäck, underlakan och dynvar
- Personliga hygiensaker som tandborste, tandkräm mm

OBS! Kom ihåg att märka dina saker väl med namn och segelnummer!

Anmälningen är öppen till 20.5:

<https://esbosegelforening.fi/verksamhet/juniorverksamhet/anmalan-till-juniorevenemang/tavlingslager-1>

Alla med!

Har ni frågor får ni gärna höra av er, bäst når ni oss per e-post på junior(at)esbosegelforening.fi

Mvh.

ESF Juniortränare

Program (preliminärt)

Må-to: Regionalseglare (Rankingseglare program längre ned)

Måndag: 9.00 Träff i Amiralshamnen (färdigt ombytt till springkläder) - fysikträning

Tisdag-onsdag: 8.00 Väckning, morgongymnastik och morgonmål

Må-ons:

10.15 Palaver ute på Paven seglingsfärdiga

10.30 Vattenträning

12.30 Lunch

13.30 Vattenträning

15.45 Mellanmål + palaver

16.15 Träningsdagen slutar

Måndag-onsdag: Lätt kvällsprogram (tex simning, spel, grillning, kvällssegling (ons)), middag och kvällsmål

To: 9:00-12.30 Väckning, morgonmål, lätt dagsprogram, stugstädning + lunch

13.15-16.00 Palaver seglingsfärdiga + vattenträning

16.30 Middag

17.30 Palaver + Utmanar Race (tävlingen ingår i priset för lägret)

Må-ons: Rankingseglare

Måndag: 9.00 Träff i Amiralshamnen (färdigt ombytt till springkläder) - fysikträning

Tisdag-onsdag: 8.00 Väckning, morgongymnastik och morgonmål

10.15 Palaver ute på Paven seglingsfärdiga

10.30 Vattenträning

12.30 Lunch

13.30 Vattenträning

15.45 Mellanmål + palaver

16.15 Träningsdagen slutar på Paven (+ skjuts till Amiralshamnen på onsdag vid behov)

Måndag-tisdag : Lätt kvällsprogram (tex simning, spel, grillning), middag och kvällsmål